

新竹市北區載熙國民小學校營養午餐

113年 6月 份 菜 單(幼兒園)

日期	星期	早點	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	午點	營 養 成 分 (份數)						熱量 (仟卡)
									膳類	蛋白質	蔬菜	水果	油酯	乳品	
3	一	活力水果	糙米飯	地瓜蒸肉	木耳花椰	青菜	紅茄蛋花湯	花生QQ豆花	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
		水果		地瓜、肉片	青花菜、生木耳、紅蘿蔔	當季時蔬	番茄、鮮菇、洗選蛋	花生、QQ、豆花							
4	二	活力水果	紫米飯	豆鼓蒸魚	洋芋鮮蔬	青菜	蘿蔔排骨湯	馬來糕+優酪乳	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0.4	661
		水果		魚排、薑、豆鼓	洋芋、紅蘿蔔、花椰菜	當季時蔬	白蘿蔔、排骨丁	馬來糕、優酪乳							
5	三	古早味蛋糕+香甜麥茶	肉燥麵+蛋黃芋泥球+青菜+酸辣湯					活力水果	4	1.8	1.6	0	2.0	0	545
		古早味蛋糕、麥茶	白油麵、絞肉、超碎黑干丁、鮮菇、洋蔥、紅蔥頭、甜麵醬、蛋黃芋泥球、當季時蔬、筍絲、紅蘿蔔、木耳、素食烏醋					水果							
6	四	活力水果	燕麥飯	三杯雞丁	塔香海根	青菜	羅宋湯	廣東粥	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		骨髓丁、小干丁、九層塔	九層塔、紅蘿蔔、海根	當季時蔬	番茄、馬鈴薯、絞肉	絞肉、三色丁、鮮菇、洗選蛋							
7	五	活力水果	小米飯	花生麵筋	塔香粉絲	青菜	涼薯排骨湯	鮮奶+堅果	4	1.7	1.4	1	1.5	1	720
		水果	蔬食日	花生、鮮菇、麵筋	冬粉、高麗菜、九層塔、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	涼薯、排骨丁	鮮奶、堅果							
11	二	活力水果	麥片飯	番茄燒雞	珍菇炒甘藍	青菜	南瓜濃湯	小湯包+豆漿	4	1.8	1.5	1	1.5	0	580
		水果		洋蔥、馬鈴薯、骨髓丁、番茄	高麗菜、紅蘿蔔、秀珍菇	當季時蔬	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶水	小湯包、豆漿							
12	三	活力水果	肉絲蛋炒飯+可樂餅+青菜+冬瓜豆皮湯					醬拌貝殼麵	4.3	1.8	1.6	1	2.0	0	626
		水果	高麗菜、玉米粒、三色丁、肉絲、洗選蛋、蔥、當季時蔬、冬瓜、豆皮					番茄、鮮菇、絞肉、貝殼麵							
13	四	活力水果	五穀飯	麵輪燒肉	鮮炒總匯	青菜	日式海芽湯	吐司夾玉米蛋	4.1	1.7	1.7	1	1.6	0	589
		水果		肉片、麵輪、紅蘿蔔	瓠瓜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	白蘿蔔、海帶芽、味噌	吐司、玉米、洗選蛋							
14	五	活力水果	小米飯	五香豆干	鮮蔬麵線	青菜	香菇腐皮湯	鮮奶+銀絲卷	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
		水果	蔬食日	素雞、百頁、油蔴	甘藍、麵線、枸杞	當季時蔬	香菇、鮮瓜、角螺	鮮奶、銀絲卷							
17	一	活力水果	糙米飯	鹽水雞	關東煮	青菜	蘿蔔排骨湯	芋圓地瓜牛奶	4.1	1.7	1.6	1	3.0	0.4	710
		水果		小黃瓜、竹筍、雞腿丁、雞胸丁、蒜泥	玉米粒、黑輪、豬血糕、柴魚片	當季時蔬	蘿蔔、排骨	地瓜、芋圓、牛奶							
18	二	畢業餐食													
19	三	活力水果	炒烏龍麵+香滷雞翅+青菜+瓠瓜粉絲湯					肉絲蘿蔔糕湯	4	1.8	1.6	1	1.5	0	583
		水果	烏龍麵、高麗菜、肉絲、豆芽、韭菜、紅蘿蔔、生鮮雞翅、當季時蔬、瓠瓜、粉絲					素蘿蔔糕、洗選蛋、鮮菇、肉絲							
20	四	活力水果	五穀飯	鮑菇瓜子肉	白菜燴	青菜	味噌豆腐湯	鍋燒麵	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果		鮑菇頭、南瓜、絞肉	大白菜、紅蘿蔔、木耳	當季時蔬	味噌、豆腐、柴魚片	意麵、鮮菇、肉絲、洗選蛋							
21	五	活力水果	小米飯	日式炒蛋	乾鍋油腐	青菜	肉絲筍片湯	鮮奶+堅果	4.1	1.8	1.5	1	1.5	1	737
		水果	蔬食日	洋蔥、素火腿、洗選蛋	小黃瓜、鮑菇頭、豆包、油豆腐	當季時蔬	肉絲、筍片	鮮奶、堅果							
24	一	活力水果	糙米飯	梅干扣肉	冬瓜滷	青菜	當歸麵線湯	珍珠綠豆仙草	4.1	1.7	1.6	1	1.5	0	582
		水果		梅乾菜、絞肉、筍干	冬瓜、小紅薯、木耳、魚露	當季時蔬	紅麵線、高麗菜、當歸	地瓜、珍珠、仙草							
25	二	活力水果	麥片飯	義式燒雞	白菜燒麵筋	青菜	紅棗青木瓜湯	珍珠丸子+紫米漿	4.3	1.8	1.5	1	1.5	0	601
		水果		骨髓丁、馬鈴薯、番茄	大白菜、紅蘿蔔、木耳、麵筋泡	當季時蔬	紅棗、青木瓜、排骨	珍珠丸子、紫米漿							
26	三	活力水果	小米飯	鹽水三拼	筍乾燒凍豆腐	青菜	香菇雞湯	關東煮	4	1.8	1.7	1	1.5	0	585
		水果	蔬食日	百頁、花椰菜、玉米粒	筍乾、海帶結、凍豆腐、紅蘿蔔	當季時蔬	香菇、鮮菇、骨髓	玉米粒、白蘿蔔、油蔴、米血							
27	四	活力水果	五穀飯	親子燒肉丼	涼薯脆條	青菜	客家鮮蔬湯	鮮蔬米粉	4.1	1.8	1.5	1	1.5	0	587
		水果		肉片、洋蔥、洗選蛋、柴魚片	豆薯、豆干片、彩椒	當季時蔬	高麗菜、豆芽、韭菜、紅蔥頭、排骨丁	米粉、鮮菇、肉絲、紅蔥頭							
28	五	活力水果	茄汁義大利麵+鹽酥雞+青菜+玉米濃湯					起司麵包	4.1	1.8	1.5	1	2.0	0	610
		水果	白油麵、番茄、馬鈴薯、洋蔥、鮮菇、絞肉、蕃茄醬、骨髓丁、當季時蔬、玉米粒、奶水、馬鈴薯、紅蘿蔔、洗選蛋					起司麵包							

*肉品(豬肉、雞肉)採用CAS：國產肉品，衛生安全符合要求，品質規格符合標準，包裝標示符合規定。